

Jak zapobiec problemom z koncentracją uwagi wśród dzieci

Uwaga jest mechanizmem, który pozwala nam koncentrować się tylko na tych aspektach rzeczywistości którymi jesteśmy zainteresowani, przypomnieć tylko część informacji zakodowanych w pamięci, uruchomić tylko jeden z wielu możliwych procesów myślenia, czy też wykonać jedną z wielu możliwych do wykonania reakcji. Innymi słowy, uwaga pozwala wprowadzać w naszym codziennym funkcjonowaniu porządek i harmonię: umożliwia wybór

z otaczającego nas świata tylko tego, co jest w danej chwili dla nas istotne.

Zdolność koncentracji uwagi, czyli świadomego kierowania i utrzymania jej na określonym rodzaju czynności oraz możliwość nierozpraszania się pod wpływem innych, nawet stosunkowo silnych bodźców niezwiązanych z wykonywaniem czynności, jest jednym z podstawowych czynników odpowiedzialnych za sukces szkolny naszego dziecka. Do około 5 roku życia uwaga ma charakter mimowolny - dziecko skupia ją na wyrazistych cechach nowego bodźca oraz na przedmiotach czy zdarzeniach dla niego atrakcyjnych. Z tego powodu dzieci w okresie przedszkolnym są bardzo podatne na rozproszenie uwagi, w ich aktywności może pojawić się nagle zmiana kierunku zainteresowania, bez dokończenia rozpoczętej czynności.

W miarę rozwoju dziecka czas koncentracji uwagi i odporność na działanie czynników zakłócających normalny przebieg działania ulega stopniowemu wydłużeniu. Ma to związek z rozwojem układu nerwowego oraz osiągnięciem dojrzałości dziecka do podjęcia obowiązku szkolnego. Zmiana w zakresie funkcjonowania uwagi pojawia się między 5 a 7 rokiem życia. Dzieci zaczynają stopniowo kontrolować swoją uwagę, potrafią dłużej i efektywniej skupiać się na wybranej przez siebie aktywności, stają się coraz bardziej systematyczne, samodzielne oraz bardziej elastyczne. Podejmujące naukę w szkole uczeń powinien posiadać zdolność do koncentracji uwagi przez dłuższy czas trwania lekcji. Dzieci różnią się stopniem koncentracji uwagi i umiejętnością skupiania uwagi dowolnej, co ma bezpośrednie odzwierciedlenie

w postępach w nauce. Obserwacja zachowania tych uczniów, którzy mają słabe wyniki pokazuje,

że poświęcają oni zadaniu nieodpowiednią ilość czasu, nie potrafią stworzyć odpowiedniego planu pracy, nie stosują strategii umysłowych oraz w zbyt słabym stopniu mobilizują się aby uzyskać powodzenie.

Dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi można podzielić na dwa typy: aktywno-impulsywny oraz pasywny z zespołem „niebieskich migdałów”. Dzieci należące do pierwszej grupy bardzo mało czasu poświęcają na to, by zapoznać się z zadaniem, pracują pośpiesznie, w ich wykonaniu zaznacza się duża powierzchowność. W efekcie popełniają dużo błędów, ich prace są chaotyczne i mało staranne. Takie dzieci często przerywają pracę i łatwo ulegają frustracji, gdy otrzymują zadania trudniejsze. Ich uwaga łatwo ulega rozproszeniu. Na lekcjach przeszkadzają, zajmując się sprawami nie związanymi z zajęciami szkolnymi. Wyróżniają się częstym zapominaniem, brakiem notatek.

Dzieci należące do drugiego typu cechuje powolne tempo pracy i „rozmarzenie”. Potrzebują dużo czasu, zanim rozpoczną pracę, a jeszcze więcej na jej wykonanie. Nie koncentrują się dostatecznie na treści zadań, są słabo zmobilizowane do ich wykonywania. W swoich reakcjach są ospałe, mało dynamiczne. Ich trudności są szczególnie widoczne, gdy mają wykonać zadanie na czas, bądź całkowicie samodzielnie. W ich pracach pojawia się wiele luk, niedokończonych zdań oraz błędów.

Jak rozpoznać, że nasze dziecko ma problemy z koncentrowaniem uwagi:

- wykonywanie kilku rzeczy jednocześnie, niedokończanie rozpoczętych czynności,
- szybka, pobieżna, „niechlujna” praca,
- duża ilość błędów o różnorodnym charakterze (błędy merytoryczne, ortograficzne, interpunkcyjne),
- niedostateczna uwaga, pomijanie ważnych aspektów zadania;
- nieharmonijne tempo pracy: od nadmiernie szybkiego do wolnego,
- szybkie męczenie się, narzekanie na złe samopoczucie, bóle głowy, brak siły, itp.;
- niekojarzenie, zapominanie przed chwilą usłyszanego polecenia, trudności w odnalezieniu się w sytuacji zadaniowej, bezradność.

Na trudności określane jako problemy z koncentracją, szczególnie w zakresie obowiązków szkolnych, składa się wiele przyczyn. Należą do nich:

- słaba motywacja do wysiłku, niski stopień dojrzałości emocjonalnej, zwłaszcza umiejętności angażowania się w czynności o odroczonej gratyfikacji (czyli takie, których wykonanie nie jest od razu nagradzane),
- zredukowane zainteresowanie określonymi treściami nauczania,
- niekorzystna atmosfera wewnątrz rodziny, poczucie bycia odrzuconym, zaniedbania

wychowawcze,

- trudności emocjonalne, słaba odporność na czynniki stresogenne,
- nieprawidłowa atmosfera w szkole, doświadczanie ciągłego stresu oraz negatywnego napięcia emocjonalnego,
- częściowe zaburzenia funkcji poznawczych i motorycznych.

Jak pomóc dziecku z trudnościami w koncentrowaniu uwagi:

1. Słuchaj uważnie- ucz wzajemnej komunikacji.

Nawiązuj z dzieckiem jak najczęściej kontakt werbalny: pytaj, jak minął dzień, jak się czuje, co dobrego i złego się wydarzyło. Utrzymuj kontakt wzrokowy z dzieckiem, słuchaj uważnie i bądź autentycznie zainteresowany jego przeżyciami. Jeśli popada w dygresje, gubi wątek, jest chaotyczne w swoich wypowiedziach- subtelnie naprowadzaj je na główny temat. Reaguj na to, co mówi, aby wiedziało, że go słuchasz.

2. Ucz staranności i dokładności w działaniu

Pokazuj dziecku, że na osiągnięcie efektu końcowego składa się cała sekwencja czynności. Dokładne wykonanie każdej z nich jest niezbędne, aby osiągnąć zamierzony cel. Dobrym ćwiczeniem może tu być wspólne gotowanie. Pokaż dziecku, jak należy przygotowywać jego ulubiony posiłek albo deser, dbaj o to aby dokładnie wykonywało (bądź asystowało) przy kolejnych etapach pracy. Pozwól cieszyć się efektem końcowym- dbaj o to, byście choć jeden posiłek dziennie jedli razem przy stole.

3. Pamiętaj o zaspokojeniu potrzeby ruchu

Dzieci, którym trudno się skupić, mają zazwyczaj dużo energii i chętnie angażują się w aktywność fizyczną. Kiedy trochę się wyszaleją, łatwiej jest im myśleć. Znajdź sposób na konstruktywne rozładowywanie nadmiaru energii- sport to doskonała pasja dla każdego.

4. Pozwalaj samodzielnie podejmować decyzje.

Ważne jest, aby angażować dziecko w proces świadomego podejmowania decyzji- rozważania

za i przeciw, analizowania możliwych konsekwencji danego wyboru. Dziecko musi uczyć się trudu decydowania wraz z ponoszeniem konsekwencji swoich wyborów. Pamiętaj jednak, aby nie być zbyt surowym, dziecko szczególnie potrzebuje twojego wsparcia w trudnych chwilach.

5. Ćwicz wspólne pisanie liter

To poprawia poczucie własnej wartości. Ale uwaga – wymaga cierpliwości i dobrego nastawienia z twojej strony (dzieci, które mają problemy ze skupieniem się, piszą nieuważnie, brzydko, pośpiesznie).

6 . Pomóż zapanować nad chaosem- ucz porządku w codziennym funkcjonowaniu

Dzieci, które mają kłopoty z koncentracją, unikają odrabiania lekcji, bo szybko nabierają przekonania, że wszystko, co wiąże się jednocześnie ze szkołą, wiąże się jednocześnie z porażką.

Z tego powodu dziecko, zamiast usiąść do nauki, będzie zajmowało się czymś innym, zupełnie niezwiązanym z nauką (rozglądanie się dookoła, obgryzanie ołówka, zamykanie się w toalecie). Będzie zadawało nieadekwatne pytania, mówiło, że źle się czuje, przepakowywało tornister, szukało niezbędnych przyborów. W tym wypadku konieczne jest nakierowanie uwagi dziecka na pracę. Pierwszym krokiem powinno być uporządkowane biurko. Może to stać się codziennym rytuałem, sygnałem, że nadszedł czas skupienia się. Pusty blat, na którym leży tylko to, co jest potrzebne do nauki, sprzyja koncentracji.

7. Organizuj domowe obowiązki

Dziecko może mieć kłopoty z organizowaniem sobie pracy, ale twój przykład będzie je uczył, jak sobie radzić z chaosem. Używaj kalendarza, karteczek samoprzylepnych, zacznijcie planować zajęcia dziecka (odrabianie lekcji, czas na zabawę i obowiązki).

8.Unikaj strofowania- wzmacniaj dziecko pochwałami

Nie wytykaj błędów, nie pouczaj, nie narzekaj. Krytykując dziecko, wytwarzasz w nim postawę bierno- agresywną. Najlepszym sposobem na zmianę zachowania dziecka jest dostrzeganie właściwych jego form i natychmiastowe (od razy po wystąpieniu zachowania) chwalenie.

9 . Doceniaj wysiłki i ich efekty- nawet te najmniejsze

Nic tak nie wzmacnia motywacji do pracy jak drobne pochwały, dostrzeganie nawet minimalnych efektów. Pamiętaj, że jesteś najcenniejszą osobą dla swojego dziecka. Twoje zdanie, wyrażona pochwała lub dezaprobata pod adresem twojego dziecka ma istotny wpływ w kształtowaniu obrazu własnej osoby i poczucia własnej wartości.

Opracowała mgr Ewa Wilk - psycholog
